

**A
Z
Ú
C
A
R**



Imagen: gominolasdepetroleo.com

MC VIANNEY CURIEL C

Alimento	Cdtas azúcar
1 tza cereal promedio	3-4
1 gatorade® 560ml	6-7
1 gel deportivo	20.9
1 refresco 600ml	11-16
Jugos industriales 500ml	15-18
1 pan dulce promedio	2-3
1 Paleta de hielo de frutas 100g	4-6
1 yogur para beber 250g	4-6
1 tza leche almendras	2-3
4 pzas galletas industriales	3-4



***Alimentos como pan y cereales pueden contener otros carbohidratos además del azúcar.**

Fuente: etiquetas de alimentos, SMAE 2011.

¿Cuanto me cuesta utilizar ("quemar") el azúcar y las calorías contenidas en 1 refresco de 600ml?

Adulto 70kg



Imagen de: caracteres.mx

1. Caminar 1 hora a paso moderado.
2. Nadar 2-3km ritmo ligero-moderado.
3. Trotar 30min.
4. Ciclismo estacionario (tipo spinning) a ritmo constante 40min.
5. Entrenamiento funcional entre 20-30min.
6. **4 horas de trabajo de oficina.**

ALGUNAS RECOMENDACIONES para bajar el consumo de azúcar

1. Tomar el yogur sin fruta o azúcares añadidos o "extras" (pasas, granola, miel, etc).
2. Comer frutas solas y evitar cocteles.
3. Ingerir alimentos industrializados (pastelería y confitería) 1-2 veces a la semana.
4. Evitar bebidas con azúcar como refrescos y jugos industrializados. Tomar agua de fruta con el mínimo de azúcar o pedirla simple.
5. Preferir bebidas alcohólicas "normales" (tequila, cerveza, vino, etc) pero no preparados con azúcares (margaritas, rusas, etc).
6. Cereales de caja, barras de granola y galletas, aunque sean integrales tienen una porción moderada de azúcar. Baja el consumo, a menos que tu actividad o deporte lo requiera.